

## Impuls zur Meditations-Woche vom 8. bis 14. September 2025

**Zitat** (Laurence Freeman OSB, Leiter der WCCM, in Anlehnung an Thomas von Aquin):  
„Kontemplation ist das einfache Genießen der Wahrheit.“

### Impuls:

Wir haben in letzten Seminaren zur Einführung in die Meditation in der Akademie Kloster Eberbach immer wieder darüber gesprochen, was der Unterschied zwischen Meditation und Kontemplation ist. In aller Kürze kann man wohl sagen, dass Meditation der Weg und Kontemplation das Ziel bzw. die Erfüllung ist. In seinen täglichen Weisheitstexten schrieb Laurence Freeman vergangene Woche: „Thomas von Aquin definierte Kontemplation ganz einfach als ‚das einfache Genießen der Wahrheit‘. ... Einfacher kann man es nicht sagen. Es bedeutet schlicht, Freude an dem zu finden, was ist. Die Wahrheit ist keine dogmatische oder wissenschaftliche Erklärung und auch keine Definition der Realität. Die Wahrheit ist das, was ist, in all ihren Dimensionen.“

Die Wahrheit ist auch mehr als das, was wir in der Stille und aus der Stille heraus über uns selbst erkennen können. Es geht deshalb bei der Erkenntnis der Wahrheit, zu der wir uns in der Meditation auf den Weg machen, auch nicht um Selbstoptimierung, es geht um viel mehr. Vielleicht ist auch das Wort „Erkenntnis“ in diesem Zusammenhang nicht richtig, jedenfalls geht es nicht um Verstandesarbeit! Vielmehr geht es um eine Erfahrung, die wir in unserem Herzen machen: Es gibt etwas viel Größeres gibt als wir, als unsere Gedanken und Ambitionen, mögen sie auch noch so gut sein, etwas, das uns trägt und annimmt. Und so können wir auch uns selbst annehmen; so wie wir sind, so ist es gut! Wir müssen nicht das Bild oder die Erwartung anderer erfüllen. Worauf es ankommt, ist, dass wir ganz wir selbst werden – in unserer Einmaligkeit, in unserem Wesen und dass wir einfach in Harmonie mit uns sind.

Es ist wichtig, dass wir die eigene Wahrheit annehmen und danach leben, aber das ist nicht leicht! Ich erinnere mich noch an eine Begebenheit mit dem vielen noch bekannten Journalisten Hanns Joachim Friedrichs: Er interviewte anfangs im „heute-journal“ einen Politiker und stellte ihm dabei auch durchaus knifflige Fragen. Der Befragte gab sich alle Mühe, den Sachverhalt verständlich zu erklären. Nach dem Interview sagte Friedrichs dann in seiner unnachahmlichen Art nur: „So einfach ist das also!“ Damit war klar: Der Sachverhalt war einfach, aber wie man die einfache Lösung erreichen könnte, das war eben nicht leicht! So ist es häufig.

### Überleitung in die Stille:

Auch die Meditation ist einfach, aber eben nicht leicht. Weil wir in tiefere Dimensionen unseres Innersten vorstoßen, die uns oft unbekannt sind, erwarten uns Widerstände und auch durchaus unbequeme Zeiten auf dieser „Reise“. Wir werden auch, wenn wir danach – vielleicht etwas bewusster - wieder in den Alltag eintreten, feststellen, dass viele „Wahrheiten“ gar nicht so sind, wie wir uns das vorgestellt hatten: Das betrifft auch andere Menschen und die Umstände, in denen wir leben. Die Wahrheit dann anzuerkennen, ist die große „einfache“ Aufgabe, die uns vielleicht leichter fällt, wenn wir auf die Erfahrung aus der Stille bauen können, dass die tiefere Wahrheit, die uns vielleicht sogar am Anfang Angst einflößt, etwas Tragendes und Frieden Schenkendes ist. Gehen wir mit dieser einfachen, zuversichtlichen Hoffnung in die Stille!

Ma-ra-na-tha – komm, Herr...